

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

外分泌器官
とはどれか？

代表例と仕組みを解説

唾腺
(非内分泌)下垂体
(非内分泌)汗腺
(外分泌)膵臓 (外分泌)
膵液を分泌

ストレス管理（気分とエネルギー）

内分泌系とは？その働きと器官まとめ

5月 1, 2026 - By Dr. Ammu Muralheedharan

体はどうやって「今は成長する時」「眠る時」「お腹がすいた時」「ストレスに対処する時」だと判断しているのでしょうか。

自分では意識していなくても、体の中では常に静かな通信ネットワークが働き、全体のバランスを保っています。

この体内の仕組みは、血液の中で運ばれるごく小さな化学物質によってメッセージを送り、さまざまな器官に「何を」「いつ」すべきかを指示しています。この仕組みのおかげで、体はエネルギーを保ち、代謝をコントロールし、気分を調整し、正常な成長を支えることができます。

内分泌系を知ることは、ホルモンの働きや、器官同士がどうやって情報をやり取りしているのか、そしてホルモンバランスを保つために健康的な生活習慣がなぜ大切なのかを理解する助けになります。ただし、体の仕組みに関する情報は、あくまで学習・教育目的で用いるべきものであり、医師による診断や治療の代わりにははいけません。

このブログでは、内分泌系とは何か、その働き、どのような器官が関わっているのか、また内分泌器官と外分泌器官の違いについて、できるだけ平易な言葉で分かりやすく説明していきます。

目次 (もくじ)

1. [内分泌系とは何か](#)
2. [内分泌系の主な働き](#)
3. [内分泌系に含まれる主な器官](#)
4. [内分泌器官とはどれか](#)
5. [外分泌器官とはどれか](#)
6. [まとめ](#)
7. [参考文献](#)

内分泌系とは何か

内分泌系とは、ホルモンを産生し分泌する体内の腺や器官の集まりです。ホルモンとは、血液によって運ばれ、体のさまざまな部分に信号を送る化学物質のことです。

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療を
わかりやすく解説



5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・
抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因
・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

これらの信号は、成長、代謝、気分、睡眠リズム、生殖機能など、多くの重要な体の働きを調節しています。

神経を通じて情報を伝えるほかの体の仕組みとは違い、内分泌系はホルモンを通じて情報を伝えます。ホルモンは血液中をゆっくり移動しますが、同時に複数の器官に影響を及ぼすことができます。

例えば、体がストレスを感じたときには、特定の内分泌腺からホルモンが分泌され、ストレスに対応できるよう体を準備させます。同じように、ホルモンは体温やエネルギー量、食べ物の処理の仕方なども調節しています。

ホルモンは多くの作用に関わっているため、内分泌系は恒常性、つまり体内環境を安定してバランスよく保つうえで重要な役割を担っています。

内分泌系の主な働き

内分泌系は、体のさまざまな重要な機能を支えています。神経系のように素早く反応するのではなく、ゆっくり働きますが、その効果は長く続きます。

主な働きのひとつは代謝の調節です。ホルモンは、食べ物をエネルギーに変え、そのエネルギーをどのように使うのか、あるいは蓄えるのかを決める助けをします。

もうひとつの重要な役割は、成長と発達の支援です。子どもから思春期にかけて分泌されるホルモンは、体の成長を導き、さまざまな器官がきちんと成熟するように働きます。

内分泌系は、心のバランスや気分の安定にも関わっています。ホルモンは、脳がストレスやリラックス、感情的な反応をどのように処理するかに影響します。

また、睡眠パターンや体内時計のリズムにも関わります。特定のホルモンは一日の決まった時間帯に分泌され、体が自然なリズムに従えるようにしています。

さらに、内分泌系は生殖にも関与しています。ホルモンは、思春期、妊娠する力などの生殖機能を男女それぞれで調節しています。

これらの働きが組み合わさることで、内分泌系は体が内側と外側の変化に適応しながら、全体のバランスを保てるようにしています。

内分泌系に含まれる主な器官

内分泌系には、ホルモンを作って分泌する複数の腺が含まれます。それぞれの腺には特有の役割があり、分泌するホルモンの種類も異なります。

主な内分泌器官には、次のようなものがあります。

- 下垂体
しばしば「司令塔の腺」と呼ばれ、ほかの内分泌腺の働きをコントロールし、全身のホルモン分泌を調整しています。
- 甲状腺
甲状腺は代謝に大きく関わる腺です。体がどのようにエネルギーを使うかに影響するホルモンを作ります。
- 副腎
腎臓の上に位置し、ストレスに対応したり、血圧を維持したりするのを助けるホルモンを分泌します。
- 膵臓
膵臓は内分泌としての働きと外分泌としての働きの両方を持つ器官です。内分泌器官としては、血糖値を調節するホルモンを分泌します。
- 松果体
脳の中にある小さな腺で、睡眠リズムや体内時計の調節を助けます。
- 生殖腺
女性では卵巣、男性では精巣がこれにあたり、生殖機能や体の発達に関わるホルモンを分泌します。

これらすべての腺が連携しながら、体の多くの働きを支えるホルモンのバランスを保っています。

内分泌器官とはどれか

内分泌器官とは、ホルモンを管を通さず、直接血液中に分泌する腺のことです。



分泌されたホルモンは血液によって全身を巡り、離れた場所にある標的器官に作用します。

代表的な内分泌器官には次のようなものがあります。

- 下垂体
- 甲状腺
- 副腎
- 松果体
- 卵巣と精巣

内分泌器官の大きな特徴は、体の内部にホルモンを分泌し、それによって複数の器官や仕組みの働きをまとめて調整する点です。

例えば、甲状腺はホルモンを分泌して、体全体の代謝に影響を与えており、特定の一部分だけに限って働いているわけではありません。

外分泌器官とはどれか

外分泌器官は、内分泌器官とは働き方が異なります。ホルモンを直接血液中に放出するのではなく、外分泌腺は管を通じて、特定の表面や器官へ物質を分泌します。

分泌される物質には、酵素、汗、唾液、消化液などがあります。

代表的な外分泌腺には次のようなものがあります。

- 泉腺
- 唾液腺
- 乳腺
- 消化腺

興味深い例として膵臓が挙げられます。膵臓は内分泌と外分泌の両方の役割を果たしているからです。内分泌器官としてはホルモンを血液中に分泌し、外分泌器官としては消化酵素を管を通して消化管内に分泌します。

内分泌器官と外分泌器官の違いを理解すると、体がどのようにして体内の情報伝達と、体外や消化管への分泌の両方を管理しているのが分かりやすくなります。[お薬ショップ](#)や薬の通販でも、それぞれの役割や使い分けを理解することで、自分に合った選択がしやすくなるのと同じようにもかもしれません。

まとめ

内分泌系は、人間の体の中で最も重要な通信ネットワークのひとつです。ホルモンを通じて、代謝、成長、気分、睡眠リズム、生殖機能などを調整しています。

神経の信号のような速さはありませんが、ホルモンは血液を巡って徐々に器官に働きかけ、体の長期的なバランスを保つ助けをしています。

内分泌器官と外分泌器官の違いを学ぶことで、腺がどのように働き、体が多くの複雑な活動をどのように調整しているかを、より明確に理解できるようになります。

人のからだの仕組みに興味がある人や、医療・ヘルスケア分野の学習を始めようとしている人にとって、内分泌系の理解は重要な基礎になります。ホルモンが日々の体の働きにどう影響しているかを知ること、体が本来持っているバランスの大切さを、より深く実感できるでしょう。

参考文献:

Nemours KidsHealth. Endocrine System & Glands [Internet]. Nemours Children's Health; [Cited 2026 Mar 6]. Available From: <https://kidshealth.org/en/parents/endocrine.html>

Cleveland Clinic. Endocrine System: What It Is, Function, Organs & Diseases [Internet]. Cleveland Clinic; 2019 Nov 26 [Cited 2026 Mar 6]. Available From: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/21201-endocrine-system>

Healthdirect Australia. Endocrine Glands And Their Hormones [Internet]. Healthdirect Australia; 2025 May 21 [Cited 2026 Mar 6]. Available From: <https://www.healthdirect.gov.au/endocrine->



Glands-And-Their-Hormones

Medical News Today. Endocrine Vs. Exocrine Glands: Examples And More [Internet]. Medical News Today; 2024 May 21 [Cited 2026 Mar 6]. Available From: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/endocrine-vs-exocrine>

Cleveland Clinic. Exocrine System: What It Is & Function [Internet]. Cleveland Clinic; 2023 Sep 6 [Cited 2026 Mar 6]. Available From: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/22951-exocrine-system>



RELATED POSTS



ストレスとは？毎日のモヤモヤを
やさしく理解してラクになるため
に

3月 20, 2026



イライラを抑える精神科の薬につ
いて

3月 20, 2026



片頭痛薬の強さランキングはあ
る？薬と治療法の比較

1月 12, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ

